




DEPRESSÃO E ANSIEDADE ENTRE PROFISSIONAIS DA SAÚDE: FATORES, IMPLICAÇÕES E ESTRATÉGIAS DE COPING

 <https://doi.org/10.56238/levv16n45-026>

Data de submissão: 13/01/2025

Data de publicação: 13/02/2025

Valdir Barbosa da Silva Júnior

UniRV - Universidade de Rio Verde

E-mail: Valdir@unirv.edu.br

Josimá Lima Oliveira

Mestre em Ciência, Tecnologia e Educação

Centro Universitário Vale do Cricaré

São Mateus-ES

E-mail: josima@bol.com.br

Avelar Alves da Silva

Professor do departamento de Clínica Geral da Universidade Federal do Piauí

Universidade Federal do Piauí

E-mail: avelaralves@ufpi.edu.br

Lourival Benedito de Oliveira

Enfermeiro especialista Saúde Ocupacional e do Trabalho. Mestre em Ciências da Saúde.

Instituição Faculdade de Medicina Jundiaí

R Francisco Telles, 250, VL Arens, Jundiaí SP

E-mail: enfermeirolourival@gmail.com

Jessé de Castro Figueiredo

Graduando

Universidade Federal de Sergipe (UFS) campus Professor Antônio Garcia filho

Avenida governador Marcelo Déda, 13, centro. Lagarto/Se.

E-mail: jessecastro001@gmail.com

Livia Carolina Amâncio

Universidade Estadual do Ceará

Av Silas Munguba 1700

E-mail: carol.amancio143@gmail.com

Antônio Fábio Ferreira

Universidade Federal do Vale do São Francisco

Av. José de Sá Maniçoba, S/N, Centro, Petrolina (PE)

E-mail: antoniofabioenfermeiro@gmail.com



Franklin de Souza Sabino

Estudante de Medicina
Universidade: Universidade Estadual do Piauí
Rua Olavo Bilac, 2335, Centro Sul, Teresina.
E-mail: franklinsabino@gmail.com

Gleibson Josimário da Silva

Graduando em Educação Física
Centro Universitário Tabosa de Almeida, ASCES-UNITA
Av. Portugal, 584, Bairro Universitário- Caruaru – PE
E-mail: gleibsonjs4@gmail.com

Luiza Picanço Nunes

Mestre em Terapia Intensiva
Faculdade Anhanguera de Macapá
Rodovia Duca Serra, S/N. Alvorada. Macapá/AP
E-mail: luizax_nunes@hotmail.com

José Nathan Fernandes Rocha

Mestre em Psicologia e Saúde
Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP)
Av. Brigadeiro Faria Lima 5416- Vila São Pedro , São José do Rio Preto -SP
E-mail: nathan_fisioterapia@hotmail.com

Wictor Hugo Pereira Carvalho

Graduando em Enfermagem
Universidade Federal do Tocantins
Avenida NS-15, Quadra 109 - Alcno 14, Norte, s/n - bloco D - Plano Diretor Norte, Palmas - TO
E-mail: wictor.carvalho@mail.uft.edu.br

Alicia Viviana Mendez

Médica
Faculdades Metropolitanas Unidas

Flávio de Barros Lins

Estudante Medicina Veterinária
UNICID - Universidade Cidade de São Paulo
Rua Cesário Galero, 448/475, Tatuapé – São Paulo – SP
E-mail: flaviobarros@hotlins.com

Manoel Leonardo Tavares da Silva

Terapeuta ocupacional
Universidade federal do Maranhão - UFMA
Av. dos Portugueses, 1966 - Vila Bacanga, São Luís - MA
E-mail: leo.tavares3333@gmail.com

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo investigar os fatores que contribuem para o desenvolvimento de depressão e ansiedade entre profissionais da saúde, analisar suas implicações na prática profissional e identificar estratégias de coping eficazes. Realizada com abordagem exploratória qualitativa, contou com uma amostra de 15 profissionais da saúde, cujos dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas e analisados por análise do discurso. Os resultados revelaram que fatores como sobrecarga de trabalho, falta de apoio institucional e estigma em relação à busca por ajuda psicológica



estão entre os principais desencadeadores desses transtornos, que impactam negativamente a qualidade do atendimento, aumentam os riscos de erros clínicos e afetam a vida pessoal dos trabalhadores. Estratégias de coping como terapia, exercícios físicos e mindfulness foram mencionadas como eficazes, embora o uso de mecanismos menos adaptativos também tenha sido relatado. A pesquisa concluiu que o enfrentamento da depressão e ansiedade entre esses profissionais exige uma abordagem integrada, envolvendo medidas institucionais, políticas públicas e práticas individuais para promover um ambiente de trabalho mais saudável e garantir a qualidade dos serviços prestados.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Saúde. Coping. Bem-estar.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental tem sido amplamente reconhecida como um aspecto essencial para o bem-estar e a qualidade de vida. No entanto, paradoxalmente, os profissionais da saúde, que são responsáveis por promover e cuidar da saúde de outros, enfrentam desafios significativos relacionados à sua própria saúde mental. Depressão e ansiedade destacam-se como as condições mais prevalentes entre esses trabalhadores, refletindo uma realidade preocupante no ambiente profissional (Perniciotti et al., 2020).

Fatores como a alta carga de trabalho, a pressão por decisões rápidas e assertivas, e o constante contato com o sofrimento alheio contribuem para a vulnerabilidade psicológica desses profissionais. Além disso, turnos prolongados e a falta de suporte emocional no ambiente de trabalho podem agravar essa situação. Esses aspectos criam um cenário no qual a saúde mental frequentemente é negligenciada ou secundarizada.

As implicações da depressão e da ansiedade entre profissionais da saúde transcendem o âmbito individual. Esses transtornos podem impactar negativamente a qualidade do atendimento oferecido aos pacientes, aumentar o risco de erros clínicos e comprometer a eficácia das equipes de saúde. Além disso, a persistência desses quadros pode levar ao afastamento do trabalho, gerando sobrecarga para outros membros da equipe e aumentando os custos institucionais (Pêgo; Pêgo, 2016; Opoku et al., 2021).

É relevante destacar que a pandemia de COVID-19 exacerbou esses desafios. Durante este período, muitos profissionais enfrentaram jornadas exaustivas, lidaram com a escassez de recursos e enfrentaram o luto pela perda de colegas e pacientes. Essas condições intensificaram os níveis de estresse, aumentando a incidência de transtornos mentais em profissionais de diferentes áreas da saúde (Patel, 2023).

Estratégias de enfrentamento, conhecidas como estratégias de coping, têm se mostrado fundamentais para mitigar os efeitos negativos da depressão e da ansiedade. Essas estratégias podem incluir suporte social, práticas de mindfulness, psicoterapia e programas organizacionais que priorizem o bem-estar dos trabalhadores. Contudo, nem todos os profissionais têm acesso a esses recursos, o que evidencia a necessidade de intervenções mais amplas e acessíveis (Lima; Domingues Junior; Silva, 2024; Maslach; Leiter, 2016).

Apesar da crescente conscientização sobre a importância da saúde mental no ambiente de trabalho, muitos profissionais ainda enfrentam barreiras para buscar ajuda, como o estigma associado aos transtornos mentais e a falta de tempo. Essas barreiras reforçam a necessidade de promover uma cultura de cuidado que normalize a busca por suporte e priorize a saúde psicológica dos trabalhadores da saúde (Lima; Domingues Junior; Gomes, 2023).

Diante desse cenário, o objetivo desta pesquisa é compreender os fatores que contribuem para o desenvolvimento de depressão e ansiedade entre profissionais da saúde, analisar as implicações

desses transtornos na prática profissional e identificar estratégias de coping eficazes que possam ser implementadas para minimizar seus impactos.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa foi conduzida com uma abordagem exploratória de caráter qualitativo, permitindo uma compreensão aprofundada e detalhada das experiências e percepções dos profissionais da saúde em relação à depressão, ansiedade e estratégias de coping. O método qualitativo foi escolhido por sua capacidade de captar as nuances e a complexidade dos fenômenos relacionados à saúde mental no contexto profissional (Lima; Domingues Junior; Gomes, 2023; Lima; Domingues Junior; Silva, 2024; Lima; Silva; Domingues Júnior, 2024).

A amostra foi composta por 15 profissionais da saúde, incluindo médicos, enfermeiros, psicólogos e técnicos de enfermagem. A seleção foi realizada de forma intencional, buscando incluir indivíduos com experiências diversas no enfrentamento de desafios relacionados à saúde mental em ambientes de trabalho. Os participantes foram convidados a colaborar voluntariamente, sendo assegurados o anonimato e a confidencialidade dos dados.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, permitindo uma abordagem flexível que favoreceu a exploração das percepções dos participantes. As entrevistas foram conduzidas em ambiente reservado e gravadas mediante o consentimento dos participantes. O roteiro de entrevista abordou questões relacionadas aos fatores desencadeantes de depressão e ansiedade, as implicações desses transtornos na prática profissional e as estratégias de coping utilizadas pelos entrevistados.

Para a análise dos dados, utilizou-se a análise do discurso, uma abordagem que permite interpretar não apenas o conteúdo explícito das falas, mas também os significados implícitos e as construções sociais presentes nos relatos dos participantes. As transcrições das entrevistas foram analisadas de forma criteriosa, identificando padrões, temas recorrentes e aspectos significativos relacionados à temática investigada.

3 RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados revelou que a depressão e a ansiedade entre os profissionais da saúde estão fortemente relacionadas às condições adversas do ambiente de trabalho. Entre os fatores mais citados, destacaram-se a sobrecarga de trabalho, a pressão por resultados e a exposição contínua ao sofrimento alheio. Segundo os respondentes E02 e E07, a demanda excessiva faz com que “não haja tempo para respirar”, gerando um estado de constante exaustão emocional.

A falta de apoio institucional emergiu como um elemento crítico. Muitos participantes relataram que a ausência de espaços para discutir suas dificuldades e o foco quase exclusivo nas metas

institucionais contribuem para o agravamento do sofrimento psicológico. Para E05 e E13, “os gestores raramente perguntam como estamos” e “o suporte é quase inexistente, exceto quando já estamos no limite”. Outro aspecto relevante foi a influência do ambiente social e das interações interpessoais no trabalho.

Apesar de alguns profissionais encontrarem apoio entre colegas, a competitividade e os conflitos internos também foram apontados como fatores desencadeantes de ansiedade. Segundo E03, “é difícil confiar em alguém no trabalho, porque todos parecem estar sempre prontos para criticar”. O impacto na qualidade de vida foi um tema recorrente.

Muitos profissionais descreveram como os sintomas de depressão e ansiedade afetam negativamente suas relações pessoais e sua capacidade de relaxar fora do ambiente de trabalho. De acordo com E01, “mesmo em casa, fico pensando nos pacientes e nos problemas que ficaram no hospital”. E08 acrescentou: “minha família reclama que estou distante, mas não consigo desconectar”.

No que se refere às estratégias de enfrentamento, os participantes apresentaram abordagens variadas. Alguns mencionaram práticas individuais, como a meditação e o exercício físico, enquanto outros destacaram a importância de buscar apoio psicológico profissional. E09 e E10 compartilharam: “a terapia tem sido minha válvula de escape” e “comecei a praticar yoga, e isso ajudou muito a reduzir a ansiedade”.

Contudo, houve relatos de estratégias menos adaptativas, como o uso de medicamentos sem prescrição médica ou o consumo excessivo de álcool. Esses comportamentos foram associados principalmente à sensação de desesperança e à dificuldade de acesso a recursos mais saudáveis. Segundo E06, “às vezes, um drink parece a única solução para desligar a mente”.

A análise também revelou diferenças significativas na forma como homens e mulheres enfrentam esses desafios. As mulheres relataram maior pressão em conciliar as demandas profissionais com as responsabilidades familiares, enquanto os homens mencionaram dificuldades em admitir vulnerabilidades devido ao estigma associado à fragilidade emocional. E12 afirmou: “como homem, sinto que não posso demonstrar fraqueza, porque isso é visto como incapacidade”.

Os respondentes também destacaram os impactos diretos desses transtornos na prática profissional. Alguns relataram dificuldades em manter o foco e a produtividade, enquanto outros reconheceram o aumento do risco de erros clínicos. E04 confessou: “um dia, quase administrei o medicamento errado porque estava muito distraído”. A pandemia de COVID-19 foi mencionada como um divisor de águas para muitos participantes.

Além de agravar os sintomas de depressão e ansiedade, o período trouxe novas demandas e medos, como o receio de contaminar familiares. Segundo E14, “os últimos anos foram os mais desafiadores da minha vida, tanto profissional quanto pessoalmente”. O apoio social emergiu como um dos fatores protetores mais importantes. Os profissionais que relataram ter uma rede de apoio

sólida, seja no trabalho ou fora dele, demonstraram maior resiliência diante dos desafios. E11 afirmou: “meus amigos e minha família são minha base; sem eles, não sei como estaria agora”.

No entanto, muitos apontaram a necessidade de iniciativas institucionais para promover o bem-estar psicológico. Programas de saúde mental, horários de trabalho mais flexíveis e a criação de espaços para decompressão foram algumas das sugestões apresentadas pelos participantes. E15 sugeriu: “se tivéssemos um psicólogo disponível no hospital, muitos problemas poderiam ser evitados”. A análise do discurso revelou ainda que o estigma associado à busca por ajuda profissional é uma barreira significativa.

Vários participantes relataram medo de serem julgados ou de terem suas carreiras prejudicadas caso admitissem sua vulnerabilidade. Para E07, “pedir ajuda ainda é visto como um sinal de fraqueza, o que é um grande obstáculo”. Por fim, os participantes destacaram a importância de uma abordagem integrada para lidar com a saúde mental. Isso inclui tanto medidas individuais quanto mudanças estruturais no ambiente de trabalho. Segundo E10, “não basta cuidar de nós mesmos; as instituições precisam assumir sua parte na responsabilidade”.

Os resultados desta pesquisa evidenciam a complexidade do tema e a necessidade de abordagens multifacetadas para enfrentar os desafios da depressão e da ansiedade entre profissionais da saúde. A combinação de relatos individuais com a análise de padrões discursivos oferece uma base sólida para o desenvolvimento de intervenções eficazes e sustentáveis.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa buscou compreender os fatores que contribuem para o desenvolvimento de depressão e ansiedade entre profissionais da saúde, analisar as implicações desses transtornos na prática profissional e identificar estratégias de coping eficazes. Os resultados evidenciam que esses transtornos estão intimamente relacionados à sobrecarga de trabalho, à falta de apoio institucional, às pressões inerentes à profissão e ao estigma associado à busca por ajuda psicológica.

Os impactos na prática profissional são profundos, refletindo-se na qualidade do atendimento aos pacientes, no aumento do risco de erros clínicos e na deterioração das relações interpessoais no ambiente de trabalho. Além disso, esses transtornos afetam significativamente a vida pessoal dos profissionais, comprometendo suas relações familiares e sua capacidade de relaxar e desconectar-se das demandas ocupacionais.

No que se refere às estratégias de coping, embora muitos participantes tenham adotado abordagens saudáveis, como terapia, exercício físico e práticas de mindfulness, outros recorreram a mecanismos menos adaptativos, como o uso de substâncias. Essa variação reflete a necessidade de ampliar o acesso a recursos de saúde mental e de implementar programas institucionais que incentivem práticas de autocuidado e promovam o bem-estar psicológico.



As diferenças de gênero e as implicações da pandemia de COVID-19 também destacam a diversidade de experiências dentro do grupo de profissionais da saúde, reforçando a necessidade de intervenções personalizadas e sensíveis às demandas específicas de cada contexto.

Dessa forma, a pesquisa alcançou seu objetivo ao identificar os principais fatores de risco para depressão e ansiedade, demonstrar suas implicações na prática profissional e destacar a importância de estratégias de coping como parte fundamental do enfrentamento desses desafios. Os resultados apontam para a necessidade urgente de ações conjuntas entre profissionais, instituições e políticas públicas para promover um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável, garantindo tanto a saúde mental dos trabalhadores quanto a qualidade dos serviços prestados à população.



REFERÊNCIAS

- LIMA, L. A. O.; DOMINGUES JUNIOR, GOMES, O. V. O. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. **Boletim de Conjuntura Boca**, 2023. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10198981>
- Lima, L. A. O., Domingues Júnior, P. L., & Silva, L. L. (2024). Estresse ocupacional em período pandêmico e as relações existentes com os acidentes laborais: estudo de caso em uma indústria alimentícia. *RGO - Revista Gestão Organizacional*, 17(1), 34-47. <http://dx.doi.org/10.22277/rgo.v17i1.7484>.
- LIMA, L. A. O.; SILVA, L. L.; DOMINGUES JÚNIOR, P. L. Qualidade de Vida no Trabalho segundo as percepções dos funcionários públicos de uma Unidade Básica de Saúde (UBS). **REVISTA DE CARREIRAS E PESSOAS**, v. 14, p. 346-359, 2024. <https://doi.org/10.23925/recape.v14i2.60020>
- MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry.**, v. 15, n. 2, p. 103-11, 2016.
- OPOKU, M. A. et al. How to Mitigate the Negative Effect of Emotional Exhaustion among Healthcare Workers: The Role of Safety Climate and Compensation. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 18, n. 12, 2021.
- PATEL, V. The right to mental health. **The Lancet**, v. 402, n. 10411, p. 1412-1413, 2023.
- PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. **Rev. Bras. Med. Trab.**, v. 14, n. 2, 2016.
- PERNICIOTTI, P. et al. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Rev. SBPH**, vol. 23 n. 1, Jan./Jun., 2020.